



Любимовская сельская библиотека
филиал муниципального казенного
учреждения культуры
«Екатериновская сельская библиотека»

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ

ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ
ВЫСТАВКА

НАИХУДШЕЕ, ЧЕМУ МОЖЕТ
НАУЧИТЬСЯ МОЛОДЕЖЬ, -

ЛЕГКОМЫСЛИЕ.

ИБО ПОСЛЕДНЕЕ
ПОРОЖДАЕТ ТЕ
УДОВОЛЬСТВИЯ, ИЗ КОТОРЫХ
РАЗВИВАЕТСЯ ПОРОК.

ДЕМОКРИТ.



« От курения глупеют,
теряют способность думать и
творить»

И. Гете





«Кто начинает с табака,
пройдет через алкоголь и
закончит опиумом и
гашишем».

М. Горький

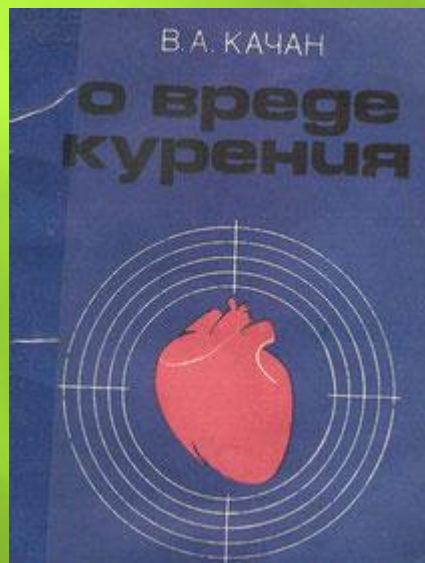




**«Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет
целые нации».**

О.де Бальзак

**В.А. Качан
О вреде курения.**



Табак в Европе убивает в 4 раза больше людей, чем автомобильные катастрофы.

Особенно волнует тот факт, что курение стало распространяться среди молодёжи и женщин. Многие не знают о том, что курение, которое начинается "с баловства", "из желания подражать", "не отстать от моды", превращается в коварное пристрастие, губительное для здоровья.

В книге рассказывается о вреде, который приносит курение организму, даются советы, как бросить курить.



Андреас Иопп

Мне очень нравится курить... но я бросаю!

Конечно, вам "нравится" курить. Иначе расстаться с сигаретами было бы совсем просто. Только досконально разобравшись в том, почему вам так нравится курить, вы сможете бросить без всяких сожалений. Андреас Иопп, автор всемирно известной методики, постарается последовательно и с чувством юмора разоблачить шаблоны, которые мешают вам покончить с курением раз и навсегда. Он объяснит, как никотин перепрограммирует ваш мозг, делает вас беспокойным и наиболее подверженным стрессу. К концу чтения книги вы легко, без проблем и лишнего веса расстанетесь с сигаретами. Навсегда!





Андрей Макаревич Занимательная наркология



Алкоголь... Курение... Наркотики... Что заставляет человека искать все новые способы расслабления? О своем опыте, хотя он, по словам автора, "небогат и крайне субъективен", рассказывает легендарный музыкант Андрей Макаревич. Расширить угол зрения на эту проблему читателям помогут комментарии известного врача-нарколога Марка Гарбера.



Аллен Карр

Как стать счастливым некурящим



Книга на каждый день "Как стать счастливым некурящим" адресована каждому, кто, бросив курить однажды, хочет остаться некурящим и нуждается в поддержке. В книге собраны короткие статьи и тексты на каждый день года, которые помогут вам навсегда избавиться от иллюзий и освободиться от никотинового рабства. Эта книга станет вашей опорой, поможет преодолеть психологические барьеры на пути к новой счастливой жизни без сигарет.



Аллен Карр

Легкий способ бросить курить



В прошлом высококвалифицированный бухгалтер, Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. Эта привычка грозила разрушить всю его жизнь, пока в 1983 году, после бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он не разработал собственный способ раз и навсегда избавиться от никотиновой зависимости, ныне известный всему миру как "Легкий способ бросить курить". Его метод, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира. Аллен Карр создал всемирную сеть клиник, специалисты которых помогают курильщикам бросить курить и преодолеть зависимость от никотина. Книги Аллена Карра изданы на двадцати языках и стали бестселлерами.



ВЫБОР ЗА ВАМИ...
«МЫ ВЫБИРАЕМ
СПОРТ!»

